



長浜北星高等学校 定時制
2022.12

2022年も残すところあと1ヶ月です。寒さが日に日に強くなり、本格的な冬がやってきました。冬は新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザの流行にも注意しなければなりません。マスクや消毒、換気などの基本的な予防対策は、引き続き、気を抜かずに行いましょう！

新型コロナ・インフルエンザの同時流行に注意



風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は、よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調がよくないな」と思ったら、早めに休んで、病院で受診してくださいね。

<症状の違い>

病名と症状	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス
発熱	○	◎	◎
せき	○	◎	◎
息切れ	△	△	○
のどの痛み	◎	○	○
鼻水	◎	○	×
筋肉痛・関節痛	○	◎	◎
頭痛	×	◎	○
下痢	×	○	×
だるさ	○	◎	○

◎ : よくみられる

○ : 時々みられる

△ : 場合によってみられる

× : あまりみられない



Q. 発熱は何度から？



- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは…②です。

医学的には

- ・高熱 : 38.0度以上
- ・発熱 : 37.0度以上



ただし、37.0度以上でないと発熱していないかという、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくことです。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでください。

